

過敏性腸症候群 (IBS)

～ストレスだけではない、お腹の不調～

こんなこと、ありませんか？

プレゼンや会議の前などに
胃がムカムカする



緊張すると
お腹が痛くなって、
便がゆるくなる

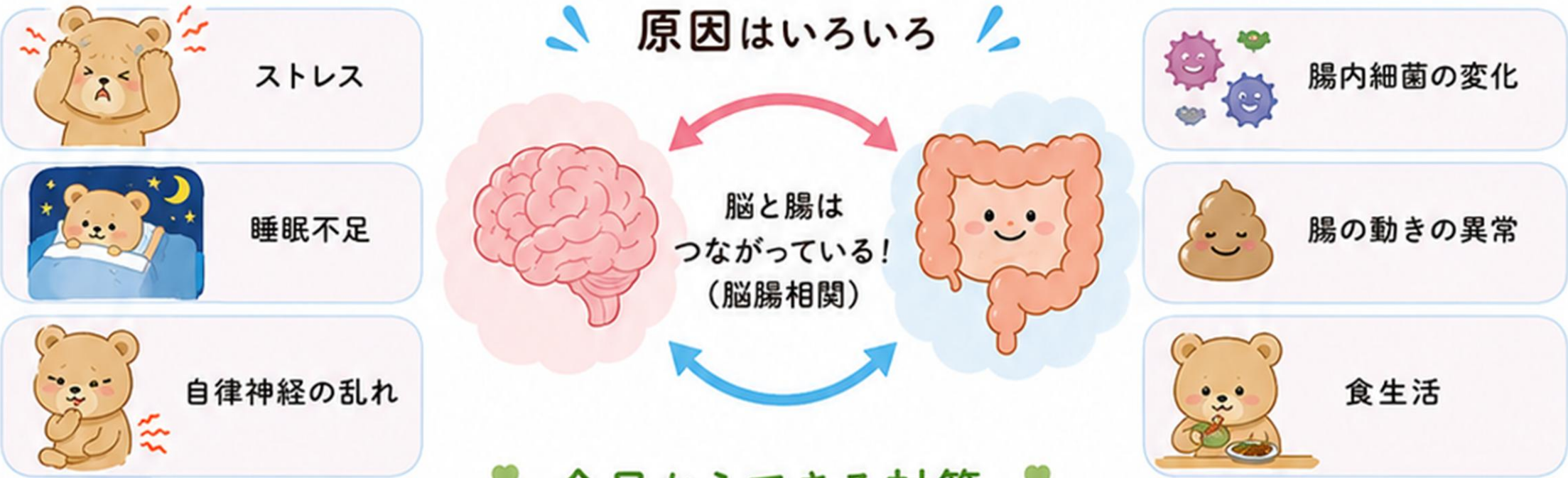


IBSとは？

- 日本人の約 **10～15%** にみられる
- 腸に炎症や潰瘍などの異常はない
- 腸の動きや、痛みを感じる感覚が敏感になっている
- 症状を繰り返し、生活に支障が出ることも



症状は良くなったり悪くなったりを繰り返します。排便すると、すっきりすることが多いです。



今日からできる対策

- 睡眠をしっかりとる
- 適度に運動する
- 規則正しい食事をする
- ストレスをためずリラックス
- 食事で症状が強い人は、**低FODMAP食**を試すこともあります (医師・管理栄養士に相談を)

！こんなときは早めに受診を！！

- 38℃以上の発熱
- 繰り返す嘔吐
- 血便
- 激しい腹痛
- 水分が取れない
- 急激な体重減少
- 夜間も続く腹痛
- 初めて強い症状が出た

これは、IBS 以外の病気のサインかもしれません。
つらいときは、ひとりで悩まず、医療機関に相談しましょう。